

Rákosmenti Egyesített Bölcsődék

Tej-, tojásmentes

2026. augusztus 17 - 21.

34. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Zabital Korpás kenyér, teljes kiőrlésű Liga margarin Gála sonka Zöldpaprika/Paradicsom	Házi vaníliás zabital Zsemle Delma light Retek/Kápia paprika	Zabital Zsemle Delma light Pritamin paprika/Uborka	ÜNNEPNAP	MUNKASZÜNETI NAP
	energia: 205 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 0,7 g		
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt		
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Szilva	Hohes c sárga multivitamin		
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g		
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:		
Ebéd	Brokkolifőzelék Sült csirkecomb Őszibarack	Zöldbabfőzelék fűszerpaprikával Fokhagymás pulykasült Görögdinnye	Gulyásleves sertéshúsból Gyümölcsös kocka		
	energia: 312 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,8 g só: 0,8 g		
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:		
Uzsonna	Csipketea Búza kenyér Violife növényi sajt Kaliforniai paprika/Uborka	Gyümölcstea Burgonyás kenyér Sonkakrém Paradicsom/Uborka	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Vénusz margarin Baromfi sonka Zöldpaprika/Paradicsom		
	energia: 176 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 3,1 g só: 1,2 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 1 g	energia: 164 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,6 g		
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; mustár; szója Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt		

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!